

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 5

с. Арзгир

И.Д. Крюкова

« 02 » декабря 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ Д/С № 5 С. АРЗГИР С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ В ЗИМНЕ -ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи День 1-ый	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепт ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	-	317
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,5	-	-
	Кофейный напиток с мол.сушен.	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0,07	3
	Всего в завтрак	325	8,06	11,59	46,52	322,8	0,35	
	Икра свекольная	30	0,95	2,84	4,28	46,4	-	75
Обед	Щи из свежей капусты с картоф	150	1,39	3,01	6,79	67,8	14,77	67
	Тефтели мясные	50	7,11	7,95	9,31	137,5	0,65	287
	Соус томатный	15	0,18	0,63	1,2	11,17	0,36	348
	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	-	316
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	535	15,13	17,81	88,91	584,14	15,88	
	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111		454
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Всего в полдник	200	7,50	5,57	26,76	187,0	0,45	
	Итого за день	1090	36,08	36,95	181,25	1209,64	16,68	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак:	День 2-ой							
	Каша жидкая манная с сах и масл	160	2,4	3,82	21,04	128,0	-	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	335	7,33	13,85	47,74	346,13	1,19	
Обед:	Капуста тушенная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,07	336
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,15	3,09	8,8	71,66	3,81	63
	Биточки рыбные запеченные	50	6,3	2,04	4,24	60,62	0,15	255
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	-	321
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Полдник:	Всего в обед	520	14,48	12,9	69,10	450,46	13,08	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	90	13,44	9,72	14,85	201,23	0,23	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	391/392
	Всего в полдник	240	9,79	8,54	33,39	249	2,33	
Итого за день :		1095	31,6	35,29	150,23	1045,59	16,60	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

		Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины и С	№ рецептур ы
			Белк и	Жиры	Углевод ы			
Прием пищи	Наименование блюда							
День 3-ий								
Завтрак:	Суп молочный с пшениной крупой	150	3,63	4,30	15,29	118,50	0,75	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	91	113,2	-	391/392
	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	325	8,44	14,81	36,9	318,5	0,84	
Обед:	Горошек зеленый консервированный	30	1,19	2,08	2,5	133,44	4,4	10
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47	87
	Капуста тушеная с курицей	140	6,4	6,07	7,6	110,4	13,09	86
	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Полдник:	Всего в обед	530	16,95	12,67	67,16	476,70	23,14	
	Пирожок с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	13,3	9,7	454
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Всего в полдник	210	10,99	10,40	19,96	229,09	1,22	
Итого за день :		1065	36,38	37,88	124,02	1024,29	25,2	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне – осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Присм пищи								
День 4-ый								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,82	4,56	15,47	122,33	0,75	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	391/392
	Бутерброд с повидлом	30	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	Всего в завтрак	330	8,67	11,39	56,83	373,23	2,05	
Обед:	Огуцы соленые	30	0,24	0	1,02	4,8	0	70
	Суп картофельный с горохом	150	1,33	3,04	7,16	61,35	0,3	86
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	-	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	
	Всего в обед	490	14,17	15,15	65,50	462,08	26,4	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Подпись :								
	Всего в подник	250	7,70	4,98	41,92	248,5	10,56	
Итого за день:		1070	30,54	31,52	164,25	1083,81	39,01	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изд.	150	3,92	5,19	25,38	152,27	-	94
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,78	31,17	0,02	391/392
	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	325	6,41	12,75	47,78	319,44	0,02	
	Орुцы маринованные порционные	30	0,24	0	1,02	4,8	-	59
Обед :	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,64	3,57	8,21	71,55	10,67	304
	Плов из курицы	140	13,23	11,17	23,42	246,75	0,36	395
	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	64	03	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
Полдник :	Всего в обед	510	18,08	15,18	65,78	471,47	11,09	473
	Пряники	50	3,9	3,05	19,92	151	-	395
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	
	Всего в полдник	200	8,25	6,80	26,22	227,0	0,45	
Итого за день :		1050	32,74	34,73	139,78	1017,91	11,56	

ень: понедельник

еделя: второй

езон: зимне – весенний

возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая в ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
еень 6-ой	Макаронь отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Чай с молоком	160	2,48	2,48	12,08	82,13	1,19	394
	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	335	14,22	20,04	49,41	436,13	1,33	
	Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	336
	Борщ с картофелем	150	1,2	3,03	8,55	66,52	5,33	58
Обед:	Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,55	6,41	81,0	2,07	256
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	530	14,91	10,31	65,09	413,10	23,87	
Полдник :	Оладьи	50	4,54	3,71	24,69	150,00	-	449
	Молоко стучённое	10	0,28	0,32	0,47	5,80	0,10	-
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,78	31,17	0,02	391/392
	Всего в полдник	210	9,40	8,11	32,74	240,8	2,15	
Итого за день :		1075	38,53	38,46	147,24	1090,03	27,35	

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт ры
			Белк и	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
День 7-ой								
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	150	2,82	4,56	15,47	122,33	0,75	93
	Какао с молоком	150	3,15	2,75	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	12,21	18,45	41,62	385,66	1,9	
	Огурцы маринованные порционные	30	0,24	0	1,02	4,8	-	
	Суп картофельный с макарон.издел.	150	1,21	3,8	6,34	62	7,97	87
Обед :	Биточки рубленые	50	7,44	5,62	7,11	110	-	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
	Каша гречневая рассыпчатая	70	1,23	1,74	10,18	54,9	7,27	276
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Подник:	Всего в обед	505	13,56	12,37	62,80	408,89	15,55	
	Вареники ленивые со стуж. молоком	70/15	10,3	7,71	10,9	154,03	0,28	229/23
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,78	31,17	0,02	391/39
	Всего в подник	235	10,34	7,72	18,68	185,2	0,30	
Итого за день :		1090	36,11	38,54	123,10	979,75	17,75	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне – весенний
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецепт, ры
			Белк и	Жир ы	Углевод ы			
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,30	5,58	18,51	145,64	1,00	94
	Какао с молоком	150	3,36	2,90	13,82	94,93	1,28	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	Всего в завтрак	355	11,15	12,41	59,89	396,57	2,38	
	Пюре из свеклы	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	324
Обед :	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,66	5,59	9,14	93,50	9,33	78
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	7,44	3,80	14,66	134,23	6,52	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Полдник :	Всего в обед	530	12,73	10,87	68,84	435,26	19,03	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,16	141	-	466
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Всего в полдник	200	8,46	6,44	33,74	226	2,05	
	Итого за день :	1085	32,34	29,72	162,47	1057,83	23,46	

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категории от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
День 9-ый	Каша жидкая овсяная (геркулес)	150	2,99	1,50	20,39	107,51	-	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	391/392
Завтрак :	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	8,04	10,66	36,52	274,51	0,13	
	Огурцы маринованные порционные	30	0,24	0	1,02	4,8	-	85
Обед :	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	305
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	-	314
	Каша вязкая из пшеничной крупы	100	2,67	2,83	16,37	101,6	-	372
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	530	17,8	10,19	62,57	412,53	11,49	
Полдник :	Оладьи с творогом со сгущ.молоком	50/10	4,75	3,88	19,41	130,3	0,33	452
	Сок натуральный фруктовый	150	1,63	0	8,68	46,5	10,5	
	Всего в полдник	215	3,43	1,99	20,57	119,18	16,21	
Итого за день :		1095	29,27	22,84	119,66	806,22	27,83	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Белк и	Жи р	Углевод ы			
Прием пищи День 10-ый								
	Каша жидкая манная с сах и масл	160	4,36	3,95	14,27	110,0	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,08	395
	Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	9,15	13,5	39,52	316,0	0,77	
Завтрак:	Пюре из свеклы	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	324
	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,21	9,69	79,95	3,45	81
	Фрикадельки из птицы	60	8,7	6,66	5,16	115,5	0,26	308
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	379
Обед :	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	540	17,83	16,42	75,64	521,32	15,92	
	Печенье промышленное	40	3,0	6,84	24,16	170,0	-	
	Ряженка	160	4,64	4,0	6,72	81,07	0,48	401
Подник :								
	Всего в подник	200	7,64	10,84	30,88	251,07	0,48	
Итого за день :	Итого за день	1090	34,62	40,76	146,04	1088,39	17,17	